



Mujer, comida y deseo

Autora: Alexandra Jamieson

Editorial: Urano

¿Preparada para dejar atrás tu adicción a la comida? ¡Escucha tu intuición! El cuerpo es inteligente, quiere estar sano y nos dice lo que necesitamos en cada momento. Sin embargo, a menudo malinterpretamos su señales: cuando aparecen antojos y apetitos, corremos a satisfacerlos sin prestar atención a lo que nos están diciendo en realidad. ¿Cómo nos podemos relacionar mejor con la comida y, en consecuencia, con nosotras mismas? La clave, afirma la autora, está en aprender el lenguaje de nuestro cuerpo. En lugar de reprimir los antojos debemos guiarlos hacia la belleza, consciencia y vitalidad que todas ansiamos.